**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования детско-юношеская спортивная школа г. Амурска Амурского муниципального района Хабаровского края**

|  |  |
| --- | --- |
| УТВЕРЖДЕНОприказом и.о. директора МБУ ДЮСШ г. Амурска№ 87-Д от 15.09.2020 г. | Принято решением Педагогического совета МБУ ДЮСШ г. АмурскаПротокол № 3 от 02.09.2020 г. |

Рабочая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта для спортивно-оздоровительной группы №1 по лыжным гонкам на 2020-2021 учебный год

**Вид спорта –** лыжный спорт (дисциплина лыжные гонки)

**Организация, осуществляющая реализацию программы –**

МБУ ДО ДЮСШ г. Амурска

Программа разработана на основе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта по лыжным гонкам, утвержденной приказом директора МБУ ДЮСШ г. Амурска №48/1 от 01.09.2015 г.

**Срок реализации –** 43 недели

Программу разработал:

 тренер-преподаватель Котова М.В.

Амурск

2020 г.

**Информационная карта программы.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1** | **Ведомственная принадлежность** | **Управление образования, молодежной политики и спорта администрации Амурского муниципального района** |
| **2** | **Наименование учреждения** | **Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования детско-юношеская спортивная школа г. Амурска Амурского муниципального района Хабаровского края** |
| **3** | **Адрес учреждения** | **682640 Хабаровский край, г. Амурск, ул. Амурская 3-А** |
| **4** | **ФИО тренера-преподавателя** | **тренер-преподаватель: Котова Марина Викторовна** |
| **5** | **Образование** | **Высшее**  |
| **6** | **Место работы** | **Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования детско-юношеская спортивная школа г. Амурска Амурского муниципального района Хабаровского края** |
| **7** | **Должность** |  **тренер-преподаватель** |
| **9** | **Контактные телефоны** | **Рабочий телефон (42142) 9-99-45** |
| **10** | **Полное название образовательной программы** | Рабочая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта для спортивно-оздоровительной группы № 1по лыжным гонкам на 2020-2021 учебный год |
| **11** | **Специализация программы** | **лыжные гонки** |
| **12** | **Цель программы** | Содействие гармоническому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья учащихся  |
| **13** | **Задачи программы** | * создание условий для физического воспитания и

 физического развития детей;* формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта,том числе по лыжным гонкам;
* подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
* подготовку одаренных детей к поступлению в

 образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;* организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.
 |
| **14** | **Срок реализации** | **43 недели** |
| **15** | **Место проведения** | **Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования детско-юношеская спортивная школа г. Амурска Амурского муниципального района Хабаровского края** |
| **16** | **Возраст участников** | **7-18 лет** |
| **17** | **Контингент уч-ся** | **Учащиеся МБУ ДЮСШ г. Амурска** |
| **18** | **Краткое содержание программы** | *Содержание программы учитывает следующие особенности подготовки учащихся по лыжным гонкам:** большой объем разносторонней физической подготовки в общем объеме тренировочного процесса;
* постепенное увеличение интенсивности тренировочного процесса и постепенное достижение высоких общих объемов тренировочных нагрузок;
* необходимая продолжительность индивидуальной соревновательной подготовки, характерной для лыжных гонок;
* повышение специальной технической подготовки за счет широкого использования различных тренировочных средств;
* перспективность спортсмена выявляется на основе наличия комплексов специальных физических качеств.

Программа рассчитана на 43 недели |
| **19** | **История осуществления реализации программы** | **Программа утверждена на заседании педагогического совета МБУ ДЮСШ г. Амурска** |
| **21** | **Прогнозирование возможных негативных результатов** | **Содержание программы может быть не полностью освоено учащимися в силу личностных характеристик.** |
| **22** | **Прогнозирование коррекции возможных негативных результатов** | **Разработка индивидуальных маршрутов и дифференцированный подход.** |

**Пояснительная записка**

Рабочая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта для спортивно-оздоровительной группы № 1 по лыжным гонкам на 2020-2021 учебный год разработана на основе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта по лыжным гонкам, утвержденной приказом директора МБУ ДЮСШ г. Амурска №48/1 от 01.09.2015 г.

 Настоящая программа составлена для учащихся по лыжным гонкам.

Программа по лыжным гонкам направлена на отбор одаренных детей;

* создание условий для физического воспитания и физического развития детей;
* формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта,

 в том числе по лыжным гонкам;

* подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем

 по программам спортивной подготовки;

* подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации,

 реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;

* организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа

 жизни.

 *Содержание программы учитывает следующие особенности подготовки учащихся по лыжным гонкам:*

* большой объем разносторонней физической подготовки в общем объеме

 тренировочного процесса;

* постепенное увеличение интенсивности тренировочного процесса и постепенное

 достижение высоких общих объемов тренировочных нагрузок;

* необходимая продолжительность индивидуальной соревновательной подготовки,

 характерной для лыжных гонок;

* повышение специальной технической подготовки за счет широкого использования

 различных тренировочных средств;

* перспективность спортсмена выявляется на основе наличия комплексов

 специальных физических качеств.

В физическом воспитании лыжный спорт занимает одно из ведущих мест. Лыжи доступны для детей с самого раннего возраста. Ходьба на лыжах оказывает всестороннее влияние на организм детей. При передвижении по равнине и пересеченной местности с преодолением подъемов и спусков в работу вовлекаются все основные группы мышц ног, рук и туловища. Лыжный спорт благотворно воздействует на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную систему. Систематические занятия лыжным спортом способствуют всестороннему физическому развитию школьников, особенно положительно влияя на развитие таких качеств, как выносливость, сила, ловкость.

В процессе занятий и соревнований по лыжному спорту воспитываются и морально-волевые качества: смелость, настойчивость, дисциплинированность, коллективизм, способность к преодолению трудностей любого характера.

Длительная мышечная работа на чистом воздухе в условиях низких температур способствует закаливанию организма детей и подростков, значительно повышая его сопротивляемость к различным заболеваниям.

Лыжный спорт включает в себя лыжные гонки, биатлон, лыжное двоеборье, прыжки на лыжах с трамплина, горнолыжный спорт.

Лыжные гонки представляют собой передвижение на скорость по местности на определенные дистанции различными способами (ходами, подъемами, спусками, поворотами). Лыжные гонки включены в программу зимних олимпийских игр и первенств мира по лыжному спорту.

Техника в лыжных гонках состоит из разнообразных способов передвижения. Выбор способа передвижения и применение его в конкретных условиях рельефа и трассы определяются тактической задачей. Для овладения техническим мастерством необходимо знание основ техники, овладение способами передвижения и умение применять их в соревнованиях.

При одних и тех же условиях трения техника передвижения у лыжника изменяется в зависимости от его скорости. Естественно, что скорость увеличивается благодаря более сильным отталкиваниям лыжами и палками. Вариативность техники зависит и от телосложения спортсменов, их функциональных возможностей, связанных с телосложением, от подготовленности лыжников.

Структура многолетней подготовки предусматривает системность процесса обучения и осуществление организации тренировки:

Срок обучения по программе – весь период.

Для детей, планирующих поступление в образовательные организации профессионального образования, реализующих основные профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта, срок освоения программы может быть увеличен на 1 год. Образовательная организация имеет право реализовывать программу в сокращенные сроки.

Минимальный возраст детей, допускаемых к освоению программ по циклическим, скоростно-силовым видам спорта и многоборьям определяется в соответствии с требованиями, установленными санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами «Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования Сан.ПиН 2.4.4.1251-03», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 03.04.2003 № 27 (Российская газета, 2003, № 106). – 7 лет.

**Наполняемость групп на каждом этапе (периоде).**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап подготовки | Период | Возраст учащихся | Минимальный количественный состав группы (чел.)\* | Максимальный количественный состав группы (чел.)\* |
| Общеразвивающий(спортивно-оздоровительный) | весь | 7-18 лет | 14-16 | 25 |

\*Примечание: минимальный и максимальный количественный состав группы (чел.) устанавливается учреждением, в соответствии с нормативными документами, регулирующими деятельность ДЮСШ, СДЮШОР Российской Федерации.

**Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап подготовки | Период  | Годы спортивной подготовки  | Максимальный объём тренировочной нагрузки в неделю  | Общее количество часов в год |
| Общеразвивающий (спортивно-оздоровительный) | Весь период  | - | 6 | 258 |

1. Учебный план.

Учебный план программы по лыжным гонкам на 43 недели выполнен в соответствии с Федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре и условиям реализации этих программ, к срокам их реализации, содержание учитывает особенности подготовки по лыжным гонкам.

На спортивно-оздоровительный этап зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься лыжными гонками и имеющие письменное разрешение врача-педиатра.

Цель, задачи и преимущественная направленность этапа:

* привлечение учащихся к занятиям физической культурой и спортом и

 формирование у них устойчивого интереса к систематическим занятиям лыжными гонками;

* укрепление здоровья и улучшение физического развития детей и подростков;
* овладение основами техники выполнения физических упражнений;
* приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий

 различными видами физических упражнений;

* выявление задатков и способностей детей, определение вида спорта для

 последующих занятий, отбор и комплектование учебных групп;

* подготовка и выполнение требований по общей и специальной физической

 подготовке соответствующей возрастной группы.

|  |  |
| --- | --- |
| Разделы подготовки | Спортивно-оздоровительный этап  |
| 1.Теоретическая подготовка | 20 |
| 2.Общая физическая подготовка | 113 |
| 3.Специальная физическая подготовка | 60 |
| 4.Техническая подготовка | 40 |
| 5.Участие в соревнованиях | 15 |
| 6.Углубленное медицинское обследование | 4 |
| Всего часов | 258 |

* подготовка и выполнение нормативных требований по физической и специальной

 подготовке.

**Примерный учебный план на 43 недели учебно-тренировочных занятий в ДЮСШ по лыжным гонкам (ч)**

Непрерывность освоения учащимися программы в каникулярный период обеспечивается следующим образом:

* в физкультурно-спортивных или спортивно-оздоровительных лагерях (центрах), а

 также в спортивно-образовательных центрах;

* участием учащихся в тренировочных сборах, проводимых образовательными

 организациями и иными физкультурно-спортивными организациями;

* самостоятельная работа учащихся по индивидуальным планам подготовки.

**Методическая часть**

Организация учебно-тренировочного процесса по лыжным гонкам и его содержание на первых годах обучения принципиальных различий не имеет. Естественное постепенное повышение тренировочных требований решает задачи укрепления здоровья учащихся, развития специфических качеств, необходимых в лыжных гонках, ознакомления с техническим арсеналом, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям лыжными гонками.

***Планирование системы подготовки лыжников.***

Процесс подготовки лыжников можно рассматривать как сложную динамическую саморегулирующуюся систему. Одной из функций подобных организованных систем различной природы (биологических, социальных, технических) является управление, суть которого состоит в обеспечении сохранения структуры системы либо в переводе системы из одного состояния в другое. В самом общем виде схема управления подготовкой лыжников включает в себя три блока:

* систему педагогических воздействий, т.е. программу подготовки (перспективные,

 годичные и рабочие планы),

* систему контроля над реализацией программ подготовки,
* систему коррекции тренировочных программ в случае рассогласования плановых

 показателей тренировочных нагрузок и состояния спортсменов с реальными показателями, выявленными в процессе контроля.

Прежде чем приступить к собственно воздействию на учащегося, тренеру необходимо:

* определить исходное состояние обучающегося (уровень физической, технической,

 психической подготовленности); - наметить (спрогнозировать) конкретные параметры того состояния, при котором обучающийся будет способен показать необходимый результат (в соревнованиях или при выполнении контрольных нормативов);

* на основе сопоставления характеристик исходного и модельного состояния

 разработать программу педагогических воздействий на различные этапы занятий.

Получая в процессе взаимодействия с учащимся информацию на основе данных педагогического контроля о его промежуточных состояниях, особенностях поведения спортсмена в ходе тренировочной и соревновательной деятельности, сбивающих факторах, негативно влияющих на эффективность протекания тренировочного процесса, тренер и частично сам обучающийся имеют возможность вносить коррекцию в систему педагогических воздействий (тренировочную программу).

***Характеристика возрастных особенностей детей и подростков.***

Современная система подготовки спортивного резерва и отбора наиболее одаренных спортсменов в связи с некоторым омоложением возраста обучающихся в отдельных видах спорта, а также чемпионов, требует глубокого изучения роста и развития детского организма. Понятие о росте и развитии организма относится к числу основных понятий в биологии. Под термином «рост» понимаются количественные изменения, происходящие в организме - увеличение длины, объема и массы тела, связанные с изменением количества числа клеток в детском и подростковом организме. Термин «развитие» обозначает все качественные изменения организма, заключающиеся в усложнении строения и функций всех тканей и органов, усложнении их взаимоотношений и т.д. Количественные и качественные изменения тесно взаимосвязаны и взаимообусловлены между собой, поскольку количественные изменения, происходящие в организме, приводят к образованию новых качественных особенностей. Например, формирование двигательных функций связано с созреванием нервно-мышечного аппарата, обеспечивающего осуществление этих функций.

Историческое развитие человека принято обозначать термином «филогенез». Индивидуальное развитие организма от формирования зиготы до естественного окончания индивидуальной жизни называют онтогенезом. Рост и развитие всех органов и систем происходит, непрерывно - развитие живого организма без длительных остановок по определенному генетически детерминированному плану; не одновременно и неравномерно, т.е. гетерохронно (разновременность созревания - например, зрительный анализатор созревает к 6-7 годам, а двигательный - к 8-9 годам). Неравномерность развития выражается в том, что отдельные возрастные периоды характеризуются бурными изменениями различных функций.

Наряду с нормальным темпом развития, процесс биологического созревания, в зависимости от сроков начала и продолжительности, характеризуется ускоренным и замедленным темпом развития, т.е. акселерацией и ретардацией. Под акселерацией понимают ускорение темпов физического развития и функциональных систем организма детей и подростков. Для них характерны высокий рост, большая мышечная сила, большие возможности дыхательной системы, быстрое половое созревание, более раннее завершение роста в длину (к 15-17 годам) и несколько более раннее психическое развитие.

Основными причинами акселерации физического развития считают:

* эффект гетерозиса, связанный с увеличением количества смешанных браков и

 интенсивной миграцией современного населения;

* урбанизацию населения и влияние условий городской жизни на темпы физического

 развития;

* улучшение социальных и социально-гигиенических условий жизни населения

 развитых стран;

* увеличение уровня радиации на земле;
* увеличение объема употребляемых медицинских препаратов;
* улучшение белкового питания и т.д.

Практика спортивной деятельности свидетельствует о том, что большинство юных чемпионов впоследствии не способны показывать высокие спортивные результаты, кроме того, среди них редко встречаются спортсмены экстра-класса, потому что свои первые победы они достигают за счет высоких темпов физического развития в подростковом возрасте. Это временное преимущество над сверстниками объясняется высоким уровнем физического развития, отдельных физических качеств и функциональных систем организма.

В школьные годы происходит интенсивное развитие двигательных функций. С возрастом уменьшается разница в показателях точности движений рук и ног. У детей 9-10 лет эта разница равна 1,7°, 13-14 лет - 0,7°. Латентный период двигательной реакции уменьшается в 9-10 лет особенно интенсивно, затем замедляется к 14-15 годам и продолжает уменьшаться до 20-25 лет. Также происходит перестройка вегетативных и соматических функций организма. Все эти изменения, происходящие в организме наряду с фазами биологического созревания на различных возрастных этапах, связывают с наиболее благоприятными периодами развития всех систем и функций. Эти периоды называют критическими, чувствительными, сенситивными. Одни авторы под критическими периодами развития понимают обусловленные генетически и внешней средой взаимосвязанные периоды интеграции процессов, регулирующих клеточный метаболизм, в результате чего наступает стойкий морфологический или физиологический сдвиг.

***Особенности сенситивных периодов, имеющих значение для занятий лыжными гонками.***

**Росто - весовые показатели**. Наибольший прирост прослеживается у детей в годы полового созревания. У мальчиков период бурного созревания этих показателей начинается с 12 до 15 лет. К 16 годам организм с точки зрения костного скелета считается сформированным. При этом, как уже отмечалось выше, слишком высокие нагрузки сдерживают рост трубчатых костей.

**Сила**. Естественный рост силы мышц незначителен до 11-12 лет. С началом полового созревания (с 12 до 14 лет) темпы ее роста заметно увеличиваются. Наиболее интенсивное развитие силы имеет место в 14-17 лет.

**Быстрота**. Развитие быстроты наблюдается с 7 до 20 лет. Наиболее интенсивные темпы естественного роста этого качества происходят от 9 до 11 лет, и в момент полового созревания от 14 до 15 лет и позже.

**Скоростно-силовые качества**. Наибольший прирост приходится на возраст от 10-12 до 13-14 лет. После этого возраста рост этих качеств продолжается в основном под влиянием целенаправленной тренировки.

**Выносливость**. Аэробные возможности организма и, в частности, аэробная мощность, характеризуемая показателем максимального потребления кислорода (МПК), увеличиваются с возрастом. Наиболее интенсивно увеличиваются показатели аэробной мощности в период полового созревания (14-15 лет) и замедляются только после 18 лет. При этом относительный показатель МПК (мл/мин/кг) почти не изменяется в возрасте от 10 до 17 лет. Анаэробно - гликолитические возможности имеют тенденцию к незначительному росту до 12-13 лет и к более значительному росту после 16 лет, т.е. в период достижения биологической зрелости. В связи с этим дети гораздо легче переносят соревнования в беге на 3000 м, нежели на 200-300 м. Креатинфосфатный энергетический механизм наиболее интенсивно развивается по достижении биологической зрелости в возрасте 16-18 лет.

**Гибкость**. Рост этого качества интенсивно увеличивается в возрасте от 6 до 10 лет. Максимальный скачок в развитии этого качества приходится на 10 лет. В последующие годы гибкость развивается в основном под влиянием

специальной тренировки.

Координационные способности развиваются наиболее интенсивно с 9- 10, до 11-12 лет.

Следует иметь в виду, что сенситивные периоды у детей имеют значительные индивидуальные колебания, связанные с наступлением биологической зрелости. С учетом этих особенностей следует определять преимущественную направленность тренировочного процесса по годам обучения.

***Теоретическая подготовка***

В учебно-тренировочном процессе важную роль играет теоретическая подготовка, которая осуществляется на всех этапах спортивной деятельности.

Программа теоретической подготовки должна быть достаточно глубокой и широкой. Она должна отражать общие понятия системы физического воспитания, перспективы развития физкультуры и спорта в стране и повышения общей культуры, интеллекта обучающегося. В процессе теоретической подготовки необходимо дать научное обоснование и анализ технике и тактике в избранном виде спорта, необходимо ознакомить лыжников с методикой обучения спортивной техники и путями совершенствования в ней, раскрыть систему спортивной тренировки и ее общие основы.

Самоопределение индивидуальных особенностей спортсмена, выявление сильных и слабых в подготовленности и перевод их на конкретные цифры показателей выносливости, силы, скорости, гибкости, переносимости нагрузки, продолжительности процессов восстановления и так далее требует определенных знаний. В конечном счете, управление процессом спортивной тренировки на ступени высшего спортивного мастерства должно осуществляться самим спортсменом. А это требует понимания процессов, происходящих в организме под влиянием тренировки, изучения основ анатомии, физиологии, гигиены, биомеханики. Необходимо, чтобы вопросы гигиенического режима также вошли в программу теоретической подготовки, кроме того, обучающиеся должны быть ознакомлены с основами врачебного контроля, самоконтроля, а также травматизма и его профилактики.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у учащихся умение использовать полученные знания на практике. Теоретическая подготовка может проводиться не только в форме теоретических занятий, лекций, бесед, но и непосредственно в процессе спортивной тренировки.

 **Тема 1.** История развития лыжных гонок. Развитие физической культуры в России и за рубежом. Физическая культура как составная часть общей культуры, одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего развития личности.

 **Тема 2**. Лыжные гонки в России. Российские соревнования по лыжам: Чемпионат России, Кубок России, Первенство России. Лыжные гонки в мире, России. Лыжные гонки в программе Олимпийских игр. Чемпионаты мира и Европы по лыжным гонкам. Результаты выступлений российских лыжников на международной арене. Всероссийские, региональные, городские соревнования юных лыжников-гонщиков. Лыжные гонки в ДЮСШ, достижения и традиции.

 **Тема 3.** Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Значение систематических занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, развития физических способностей.

 **Тема 4**. Основы техники лыжных ходов. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. Классификация классических лыжных ходов. Фазовый состав и структура движений попеременного двухшажного и одновременных лыжных ходов. Типичные ошибки при передвижении классическими лыжными ходами. Классификация коньковых лыжных ходов. Фазовый состав и структура движения

 **Тема 5**. Спорт и здоровье. Задачи и порядок прохождения медицинского осмотра. Поведение, техника безопасности, оказание первой помощи при травмах, потертостях и обморожениях. Питание спортсмена, личная гигиена. Особенности одежды лыжника в различных погодных условиях. Самоконтроль и ведение дневника, понятие об утомлении, восстановлении, тренированности

 **Тема 6.** Правила соревнований по лыжным гонкам. Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников соревнований. Правила поведения на старте. Правила прохождения дистанции лыжных гонок. Финиш. Определение времени и результатов индивидуальных гонок. Права и обязанности участников. Состав и обязанности судейских бригад. Система зачета по соревнованиям по лыжным гонкам.

 **Тема 7**. Необходимые сведения о строении и функциях организма человека. Общие сведения о строении организма человека. Костно – мышечный аппарат, связки. Строение мышц. Сердечно – сосудистая система и кровообращение. Дыхание и газообмен. Центральная нервная система, ее ведущая роль в жизнедеятельности организма. Влияние занятий физической культурой на ЦНС и обмен веществ в организме. Совершенствование функций сердечно – сосудистой, легочной, мышечной систем в процессе занятий лыжными гонками.

 **Тема 8**. Общие понятия о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, ногами. Гигиена сна. Значение водных процедур. Гигиенические знания, умения и навыки. Общее понятие о гигиене. Личная и общественная гигиена. Гигиенические основы режима труда, учебы, отдыха, занятий спортом. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий лыжными гонками. Гигиенические требования к личному снаряжению лыжника, спортивной одежде, обуви.

 **Тема 9**. Режим дня. Закаливание организма, здоровый образ жизни. Значение режима для юного спортсмена. Закаливание и его сущность. Значение закаливания для повышения работоспособности лыжника, увеличения сопротивляемости организма к неблагоприятным воздействиям и простудным заболеваниям. Роль закаливания при занятиях лыжными гонками.

 **Тема 10**. Основы спортивного питания спортсмена. Питание и его значение. Понятие об энергетических затратах при занятиях спортом. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Основные принципы построения рационального питания: чувство сытости, режим питания, питьевой режим. Питание в день соревнований. Вредное влияние наркотиков, курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсмена.

 **Тема 11**. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке. Оборудование мест занятий. Лыжный инвентарь, мази и парафины. Выбор лыж, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря к соревнованиям, классификация лыжных мазей и парафинов. Особенности их применения и хранения.

 **Тема 12.** Требования техники безопасности при занятиях по лыжным гонкам. Правила техники безопасности проведения занятий в спортивном зале. Понятия о травмах. Особенности спортивного травматизма при занятиях лыжными гонками. Причины травм, их профилактика на занятиях. Оказание первой помощи при травмах.

***Физическая подготовка лыжников-гонщиков***

Практические занятия с разнообразным содержанием комплексного типа предусматривает последовательное решение широкого круга задач тренировки с использованием разнообразных средств и методов. Такие занятия применяются в практике на этапах начальной разносторонней подготовки, в подготовительном периоде тренировки и связаны с общефизической подготовкой лыжников.

 Общая физическая подготовка – процесс совершенствования физических качеств (быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости), направленный на всестороннее физическое развитие человека. Развитие и совершенствование общефизических качеств осуществляется на всех этапах учебно-тренировочного процесса.

 Средства общефизической подготовки (ОФП) включают подготовительные и обще-развивающие упражнения. Подготовительные составляют гимнастические упражнения без предметов для основных групп мышц и направлены на развитие и поддержание гибкости и подвижности в суставах на расслабление мышц. Развивающие упражнения включают в себя занятия другими видами спорта, подвижные и спортивные игры. Эти упражнения применяются избирательно в течение всего годичного цикла. Наиболее больший объем средств ОФП приходится на подготовительный период. Из года в год по мере роста спортивного мастерства их доля в общем объеме тренировочных нагрузок снижается.

 Для достижения высокого уровня ОФП используются:

- метод длительного воздействия («до отказа»);

- повторный метод;

- метод контрольного тестирования;

- игровой метод;

- круговой метод.

***Развитие силы.***

Силовые способности выражаются мышечными напряжениями, которые проявляются в динамической и статических режимах работы: преодолевающий, уступающий, удерживающий.

**Упражнения для развития и совершенствования силы лыжника**

1. Пятерной многоскок.

2. Подтягивание на перекладине.

3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

4. Приседания на одной ноге.

5. Прыжки по лестнице и др.

***Развитие выносливости.***

Общая выносливость развивается посредством выполнения длительной работы с оптимальной функциональной активностью основных жизнеобеспечивающих органов и структур организма.

**Упражнения для развития и совершенствования выносливости лыжника:**

1. Бег с умеренной скоростью по пересеченной местности.
2. Велосипед.
3. Плавание.
4. Подвижные и спортивные игры (20-60 мин.).

***Развитие быстроты.***

Быстрота – способность выполнять движения с большой скоростью. Измеряется быстрота временем выполнения законченного действия.

**Упражнения для развития и совершенствования быстроты лыжника:**

1.Упражнения для развития стартовой скорости. Эстафеты с элементами старта.

2.Упражнения для развития дистанционной скорости, ускоре­ния под уклон 3-

5°.

3. Бег змейкой между расставленными в раз­личном положении стойками.

4.Эстафетный бег.

5.Переменный бег на дистан­ции IOO-I50 м (15-20 м с максимальной скоростью,

 10-15 м медленно и т.д.)

6. Подвижные игры и спортивные игры.

***Развитие ловкости.***

Ловкость воспитывается посредством обучения новым для ученика физическим упражнениям и решения двигательных задач, требующих постоянного изменения структуры двигательных действий.

**Упражнения для развития и совершенствования ловкости:**

1. Челночный бег 3 х 10 м.
2. Гимнастические и акробатические упражнения: стойки, прыжки через скакалку.
3. Подвижные игры и спортивные игры.
4. Метания.
5. Упражнения на гимнастических снарядах.

***Развитие гибкости.***

Гибкость развивается посредством выполнения упражнений на растягивание, которые могут быть динамического и статического характера.

**Упражнения для развития и совершенствования гибкости:**

 1.Гимнастические упражнения: упражнения с амортизаторами, гимнастической палкой.

 2.Упражнения, выполняемые с максимальной амплитудой (махи, выпады, наклоны, седы, шпагаты).

 3.Акробатические упражнения.

 4.Упражнения на гимнастических снарядах.

**Специальная физическая подготовка** (СФП) - направлена на раз­витие специфических двигательных качеств и навыков, повыше­ние функциональных возможностей организма, укрепление орга­нов и систем применительно к требованиям избранного вида лыжного спорта. Основными средствами СФП являются передвижение на лы­жах и специально подготовительные упражнения. Специально подготовительные упражнения способствуют повышению уровня развития специфических качеств лыжника и совершенствованию элементов техники избранного вида лыжного спорта. К ним отно­сятся разнообразные имитационные упражнения и упражнения на тренажерах (передвижение на лыжероллерах). При выполнении этих упражнений (в бесснежное время года) укрепляются группы мышц, непосредственно участвующие в передвижении на лыжах, а также совершенствуются элементы техники лыжного ходов. Ввиду того что эти упражнения сходны с передвижением на лы­жах и по двигательным характеристикам, и по характеру усилий, здесь наблюдается положительный перенос физических качеств и двигательных навыков.

В специальной физической подготовке используются упражнения:

* упражнения для развития специальной силы, специальной ловкости, специальной

 гибкости, специальной быстроты, специальной выносливости лыжника (повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений, переменный бег (несколько повто­рений в серии), кроссы с переменной скоростью, трени­ровочные игры с увеличенной продолжительностью;

* имитационные упражнения (имитация классического и конькового хода, имитация

 лыжных ходов с амортизаторами)

* подготовительные упражнения для технических действий;
* упражнения специальной физической и психологической подготовки.
* игровой комплекс.

**Технико-тактическая подготовка**

 Высоких спортивных результатов можно достичь за счет постоянного совершенствования всех сторон подготовки. При этом важную роль имеет постоянное пополнение арсенала технико-тактической подготовки.

*Техника -* это наиболее рациональный эффективный способ выполнения спортивного упражнения, позволяющий достигнуть наилучшего результата.Это процесс целенаправленного изучения и совершенствования техники способов передвижения на лыжах. Овладение современной техникой с учётом индивидуальных особенностей и физической подготовленности позволяет достигнуть высоких спортивных результатов избранном виде лыжного спорта. Высокий уровень спортивных результатов требует постоянной и углубленной работы над совершенствованием техники в течение всего периода активных занятий лыжными гонками. В планах подготовки лыжников от новичка до квалифицированного спортсмена должна быть предусмотрена непрерывность овладения техникой.

*Тактика* – это ряд действий, позволяющий создать благоприятную ситуацию для решения поставленных задач. При обучении тактике лыжных гонок на первых годах подготовки должны быть решены следующие задачи:

1.Научить школьников правильному выбору способов передвижения в зависимости от внешних условий и индивидуальных данных.

2. Воспитать у учащихся чувство скорости.

3. Обучить умению выбирать и поддерживать скорость передвижения в зависимости от длины дистанции, рельефа местности и уровня подготовленности.

4.Научить юных лыжников простейшим приёмам борьбы на лыжне при непосредственной близости противника (с общего старта, при обгоне и на финише).

Все эти задачи решаются в ходе групповых и индивидуальных занятий, начиная с первого года обучения. Постепенно задачи усложняются.

**Психологическая подготовка**

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру, работающему с юными спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценно, всесторонне развитой личности, способной в будущем блеснуть спортивным мастерством.

***Общая психическая подготовка.***

Общая психическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств. В процессе психической подготовки формируются специфические морально-волевые качества: устойчивый интерес к спорту, самодисциплина, чувство долга и ответственности за выполнение плана.

Тренер формирует у спортсмена такие качества как общительность, доброжелательность и уважение к товарищам, требовательность к другим и самому себе, спортивное самолюбие и стремление к самовоспитанию, дисциплинированность, трудолюбие, скромность, бережливость, патриотизм.

Воспитываются волевые черты, проявляемые при соблюдении тренировочного режима, а также в соревнованиях, целенаправленность, самостоятельность в ходе подготовки; настойчивость в овладении мастерством при больших нагрузках; смелость и самообладание в упражнениях, связанных с риском; решительность и инициативность в трудных соревновательных ситуациях; стойкость и выдержка при утомлении.

Формируется положительные межличностные отношения общие моральные нормы поведения. Сплоченность, взаимная помощь, благоприятная психологическая атмосфера, взаимопонимание членов группы в ходе подготовки к соревнованиям.

Содержание спортивного интеллекта включает: широкий кругозор и эрудицию, способность к планированию и анализу процесса подготовки, оценке своей тренированности и обобщению собственного опыта и опыта других спортсменов.

К специальным психическим функциям относятся:

* + оперативно-тактическое мышление (способность к мгновенной ориентировке в соревновательной ситуации и принятию решения, коррекции плана выступления и отдельных действий, анализ своего выступления и выступления конкурентов);
	+ специализированное восприятие пространства, времени, усилий, темпа;
	+ простые и сложные сенсомоторные реакции, свойства внимания (концентрация, распределение, переключение).

***Средства и методы психолого-педагогических воздействий, применяемых для формирования личности и межличностных отношений.***

 1.Информация спортсменам об особенностях свойств личности групповых особенностях команды.

 2.Методы словесного воздействия - разъяснение, убеждение, похвала, требования, критика, осуждение, внушение и др.

 3.Методы смешанного воздействия: поощрение, наказание, общественные и личные поручения.

 4.Морально – психологическое просвещение спортсменов в ходе лекций, бесед, консультаций, объяснений.

 5.Личный пример тренера и ведущих спортсменов.

 6.Воспитательное воздействие коллектива.

 7.Совместные общественные мероприятия.

 8.Организация целенаправленного воздействия литературы и искусства.

 9. Постепенное осознание повышения трудности тренировочных заданий и нагрузок.

 10.Создание жестких условий тренировочного режима.

 11.Моделирование соревновательных условий с применением хронометража.

***Психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям***

Психическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общей, - в течение года, и специальной – проводимой к конкретному соревнованию.

В ходе общей психической подготовки к соревнованиям формируется общий высокий уровень соревновательной мотивации, эмоциональной устойчивости, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

При психической подготовке к конкретным соревнованиям воспитывается специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность спортсмена. Она характеризуется уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнить во время выступления действия, необходимые для победы.

Общая психическая подготовка спортсменов к соревнованиям осуществляются путем разъяснений цели и задач участия в состязаниях, условий и содержания предсоревновательной подготовки, значение высокого уровня психической готовности к выступлениям, регуляции тренировочных нагрузок и средств подготовки для улучшения психического состояния обучаемых, моделирования условий основных соревнований, уменьшения действий внешних отрицательных факторов, обучению приемам самоконтроля и саморегуляции и систематической их тренировке.

В процессе специальной психической подготовки используются: общественное мнение коллектива для поддержания принятых целевых установок; поощрения оптимальных мотивов выступления; моделируются условия предстоящих соревнований и тактики борьбы с конкретными соперниками; применяются методы саморегуляции для настройки к предстоящим выступлениям и оптимизации психического напряжения. Применяется прием хронометража в ходе контрольных попыток.

***Управление нервно – психическим восстановлением спортсмена***

В процессе управления нервно–психическим восстановлением снимается напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок. В перерывах между выступлениями формируется способность к самостоятельному восстановлению.

Нервно–психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, медикаментозных средств. Для этой цели используется рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха, система аутовоздействий и другие.

***Распределение средств и методов психической подготовки спортсменов в зависимости от этапов и периодов учебно-тренировочного процесса***

*На общеразвивающем этапе* основнойупор в занятиях спортивных групп должен делаться на формирование спортивного интереса. Правильной спортивной мотивации, общих нравственных и специальных морально-психологических черт характера (особенно трудолюбия в тренировке и дисциплинированности при соблюдении режима, чувство ответственности за выполнение плана подготовки и результаты выступления, уважения к тренеру, требовательности к самому себе и др.), а также на установление положительных межличностных отношений в коллективе, развитие внимания, навыков самоконтроля.

В круглогодичном цикле подготовки существует такое распределение объектов психолого-педагогических воздействий.

*В подготовительном периоде* выделяются средства и методы, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением цели и задач участия в соревнованиях, содержания общей психической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированных восприятий, оптимизация межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности.

*В соревновательном периоде* упор делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижение специальной психической и мобилизационной готовности в состязаниях.

*В переходном периоде* преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления организма.

В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера и приемы психической регуляции спортсменов.

*В ходе учебно-тренировочных занятий* также существует определенная тенденция в преимущественном применении некоторых средств и методов психолого-педагогических воздействий.

**Восстановительные мероприятия**

Повышение тренированности и работоспособности возможно при восполнении энергетических трат при восстановлении. Восстановительные мероприятия необходимо планировать не только после тренировок и соревнований, но и в процессе их проведения.

 *Медико-биологическая система восстановления включает:*

*-* оценку состояния здоровья;

*-* рациональное питание с использованием витаминов;

- комплекс фармакологических средств с учетом требований антидопингового контроля;

- массаж, самомассаж, сауна, физиотерапевтические средства.

*Психологические средства восстановления:*

*-* аутогенная тренировка;

*-* комфортные условия быта и отдыха;

- препараты энергетического действия, адаптогенные препараты.

*Педагогические средства восстановления:*

*-* вариативность тренировочных нагрузок и интервалов отдыха, оптимизация тренировочного процесса;

*-* восстановительные тренировочные нагрузки низкой интенсивности;

- специальные разгрузочные периоды.

**Медико-биологический контроль**

Медико–биологический контроль направлен на оценку состояния здоровья, определение физического развития и биологического возраста юного спортсмена, уровня его функциональной подготовки. Основным в комплексном врачебно-биологическом контроле является углубленное медицинское обследование, тестирование физической работоспособности, определение специальной тренированности и оценка воздействия тренировочных нагрузок на юного спортсмена.

Врачебный контроль является составной частью общего учебно-тренировочного плана подготовки.

Существуют следующие виды медицинского обследования: углубленное, этапное, текущее, оперативное.

*Углубленное медицинское обследование* спортсмены проходят в начале и в конце учебного года. Заключение должно содержать: оценку состояния здоровья, оценку физического развития, уровень функционального состояния, рекомендации по лечебно-профилактическим и восстановительным мероприятиям, рекомендации по тренировочному режиму. Результаты обследования в конце учебного года заносятся в личную карту спортсмена.

*Этапное медицинское обследование* проводится в сроки основных периодов годичного тренировочного цикла. Исследования ведутся в процессе тренировки. При этом ставятся задачи – оценить состояние здоровья, изучить динамику тренированности и переносимость тренировочных нагрузок.

*Текущий контроль* проводится после того, как спортсмен приступил к тренировкам после перенесенного заболевания. Задача – выявить, как переносит спортсмен максимальные тренировочные нагрузки.

Наличие медико-биологических данных на каждого спортсмена позволяет своевременно вносить коррекцию в планы тренировок, что способствует повышению качества учебно-тренировочного процесса.

***Техника безопасности.***

К занятиям лыжными гонками допускаются учащиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

При проведении занятий по лыжным гонкам необходимо соблюдать правила поведения, расписание занятий, установленные режим занятий и отдыха.

***Рекомендации по технике безопасности на занятиях по лыжным гонкам***

***1.Общие требования безопасности.***

1.1.К занятиям по лыжам допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж потехнике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При проведении занятий по лыжам соблюдать правила поведения, перечисленные

 ниже.

1.3.При несчастном случае пострадавший или очевидец случившегося обязан немедленно сообщить педагогу(тренеру).

1.4.При неисправности лыжного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом педагогу (тренеру).

1.5.Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции     по охране труда, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил техники безопасности, и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по технике безопасности.

***2.***    ***Требования безопасности перед началом занятий.***

2.1.Надеть легкую, теплую, не стесняющую движений одежду, шерстяные носки и перчатки или варежки.

2.2.Проверить исправность лыжного инвентаря и подогнать крепление лыж к обуви. Лыжные ботинки должны быть подобраны по размеру ноги.

***3.***    ***Требования безопасности во время занятий.***

3.1.Соблюдать интервал при движении на лыжах по дистанции 3-4 м, при спусках с горы – не менее 30 м.

3.2. При спуске с горы не выставлять вперед лыжные палки.

3.3.После спуска с горы не останавливаться у подножия горы во избежание столкновений с другими лыжниками.

3.4.Следить друг за другом и немедленно сообщить учителю (преподавателю, воспитателю) о первых же признаках обморожения.

3.5. Во избежание потертостей ног не ходить на лыжах в тесной или слишком свободной обуви.

***4.***    ***Требования безопасности в аварийных ситуациях.***

4.1.При поломке или порче лыжного снаряжения и невозможности починить его в пути, сообщить об этом тренеру-преподавателю и с его разрешения двигаться к месту расположения учреждения.

4.2.При первых признаках обморожения, а также при плохом самочувствии, сообщитьоб этом тренеру-преподавателю.

4.3.При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение и сообщить об этом администрации учреждения.

***5.***    ***Требования безопасности по окончании занятий.***

5.1.Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

5.2.Организованно покинуть место проведения занятий.

5.3.Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом

Во время тренировки гнев, грубость, неуважение к партнёру - недопустимы.

Обучающимся запрещается употреблять спиртные напитки, наркотические и токсические вещества, курить.

Таким образом, для предупреждения травматизма во время учебно–тренировочных занятий следует для начала определить причины, условия и обстоятельства получения травм во время выполнения различных упражнений, а затем выработать поведенческие рекомендации исключающие травмы.

Большое значение для предупреждения травматизма имеют условия проведения занятий, спортивный инвентарь. Правила изложены в специальных инструкциях по лыжным гонкам, с которыми занимающихся необходимо знакомить перед началом занятий.

**4.Система контроля и зачетные требования.**

Перевод обучающихся на этап (период) реализации образовательной программы осуществляется на основании результатов промежуточной аттестации. Результатом освоения образовательной программы является итоговая аттестация учащихся. По результатам итоговой аттестации учащемуся выдается свидетельство о прохождении аттестации, форма которой устанавливается локальным нормативным актом образовательной организации. Контрольно-переводные нормативы включают тесты по общей и специальной подготовленности учащихся и являются ориентировочными.

**Контрольно-переводные нормативы по общей и специальной подготовке для лыжников – гонщиков СОГ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | **Юноши** | **Девушки** |
| **Год обучения** | **Год обучения** |
| **1** | **2** | **1** | **2** |
| Бег 30 м | 5.4 | 5.2 | 5.7 | 5.5 |
| Бег 500 м | ----- | ----- | 2.25 | 2.15 |
| Бег 800 м | 3.35-3 | 3.20 | ----- | ----- |
| Прыжок в длину с места | 140 | 160 | 140 | 145 |
| Подтягивание | 2 | 4 | ----- | ----- |
| Отжимание | ----- | ------ | 25 | 35 |

1. **Информационное обеспечение программы**

**Список литературы**

1. Горская Г.Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов.

 Краснодар, 1995. – 184 с.

1. Джамгаров Т.Т. Психологическая характеристика видов спорта и

 соревновательных упражнений: В кн. Психология физического воспитания и спорта. – М.: ФИС, 1979. – с. 34–41.

1. Китаев – Смык Л.А. Психология стресса. М.: Наука, 1983. – 367 с.
2. Лыжный спорт/ Под ред. В.Д.Евстратова, Г.Б. Чукардина, Б.И. Сергеева. – М.:

 Физкультура и спорт,1989.

1. Лях В.И. Понятие «координационные способности» и ловкость. //Теория и

 практика ФК, 1984, № 1. – 48–50 с.

1. Лях В.И. О классификации координационных способностей. //Теория и практика

 ФК, 1987, № 7. – 28–30 с.

1. Лях В.И. Сенситивные периоды развития координационных способностей детей в

 школьном возрасте. // Теория и пр. физ. культ., 1990, № 3. – 15–18.

1. Манжосов В.Н. Тренировка лыжника-гонщика. – М.: Физкультура и спорт,1986.
2. Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов.- Киев: Здоровье, 1990.
3. Матвеев Л.П. О проблемах теории и методики спортивной тренировки // Теория и

 практика физической культуры, 1969, № 4. – 49–53 с.

1. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Учебник для ИФК. М.:

 ФИС, 1991. – 542 с.

1. Поварницин А.П. Волевая подготовка лыжника – гонщика. –М.: Физкультура и

 спорт,1976.

1. Раменская Т.И. Техническая подготовка лыжника. – М.: Физкультура и спорт,1999.
2. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча,

 Б.Н. Шустина. – М.: Издательство «СААМ»,1995.